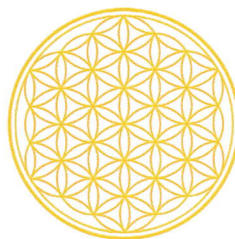


Veränderung beginnt in uns selbst



**Susanne Hermans**

Psychologisches Coaching

## *Geführte Herzens-Meditationen*

*Gibt es eine bessere Führung, als die Stimme deines Herzens ?*



**Nächster Meditations-Kurs – startet am  
Dienstag, 22. August 2017 von 18.00 – 19.30 Uhr  
Grüner Weg 3, in 35457 Lollar**

*Die Antworten auf unsere Fragen finden wir in uns selbst.*

Mit der *Herzens-Meditation* wird es möglich, dieses verborgene Wissen zu bergen. Ich leite Sie Schritt für Schritt behutsam an, mit der Weisheit des eigenen Herzens Kontakt aufzunehmen und dieser inneren Stimme mehr und mehr zu vertrauen, sodass die eigene Kraft bewusst wird und das Leben selbstbestimmt und liebevoller gestaltet werden kann.

Gleichzeitig beschenkt die Meditation noch mit einer ganzen Palette von wunderbaren Nebenwirkungen und immer mehr Ärzte empfehlen Meditation zur Vorbeugung & Gesunderhaltung von Körper, Geist & Seele.

- Meditation bewirkt:
- einzigartige Tiefenentspannung und erlaubt eine tiefe heilsame Regeneration für Körper, Geist & Seele insbesondere auch für das Nervensystem,
  - ein jüngeres biologisches Alter. Eine Studie zeigt, dass Langzeitmeditierende ihr biologisches Alter um 10-15 Jahre verjüngern.
  - Blutdruck-Normalisierung
  - weniger Herzinfarkte & Schlaganfälle
  - Ängste vermindern sich signifikant
  - bisher ungenutzte Gehirnreserven werden aktiviert

Kursleitung: Susanne Hermans, Psychosynthese-Therapeutin, Coach  
Anmeldung: Tel. 06406 – 909 88 56 oder email: [info@susannehermans.de](mailto:info@susannehermans.de)

**Anmeldung ist erforderlich wegen begrenzter Plätze**

Beitrag: **90,00 €** (auch als Geschenk-Gutschein erhältlich)  
Termine: Beginn ist am Dienstag, 22.08, weiter am 29.08, 05.09., 12.09., 19.09., und endet am 26.09.2017 jeweils 18.00 – 19.30 Uhr